

СОНЦА:  
Ускод, захад, даўняны дні:  
Мінск — 8,24, 16,09, 7,45;  
Віцебск — 8,21, 15,53, 7,32;  
Магілёў — 8,13, 15,59, 7,46;  
Гомель — 8,03, 16,09, 8,00;  
Гродна — 8,39, 16,26, 7,48;  
Брэст — 8,30, 16,34, 8,04.

ІМЕННЫ:  
Феафіна, Дарафя, Агаты,  
Домны, Ігната, Міканора, Яна,  
Вільгельма.



# ЗВЯЗДА

10 студзеня 1992 г.  
пятніца, № 5 [21783]  
цана 40 кап.

● выдаецца са жніўня 1917 г.

● БЕЛАРУСКАЯ ГАЗЕТА

● цана 40 кап.

## ГОЗГАЛАС

### Райком партыі — міліцыянізаваць!

БЯРОЗА (У. Стрельскі). Некалькі месяцаў саржантамі міліцыі аховаюць голая — без партрэтаў правядуць прелеатарыяў райкомы партыі (да-рэчы, пры гэтым адражваюцца ад выкавання непасрэдных службовых абавязкаў). Ці то ім сапраўды, ці начальству прыйшла ў галаву думка: прыбраць добры будынак да рук.

Пытанне, як гавораць бюракраты, на стадыі вырашэння. Прэтэндэнтаў у горадзе аказалася дастаткова. Але ў мясцовых міліцыянераў да абнавішчальчых коштаў. Першы — семісотаміліённы рубель, запалаваных на будаўніцтва новага райаддзела, яны перададуць у сарапарэжніе гарвыканкома. Другі — прафесіяналізм. Да-сведчанні людзі намякаюць на наяўнасць добрых падвалаў пад былым райкомом — іх лёгка праставіць пад ізалятар для часова затрыманых правапарушальнікаў.

### У спартсменаў — свая садружнасць

Праводзіць «ваенныя саветы» чыпер — мода часу. Па тры, пяць, сем, адзінаццаць кіраўнікоў самых розных сфер і галін аб'ядноўваюць у аб'ядноўваюць, па сутнасці, адно пытанне: што рабіць?

Услед за вышэйшым кіраўніцтвам спартсменаў, а потым і славян-мусульманскіх дзяржаў былога Саюза ССР у сталіцы суверэнай і незалежнай Рэспублікі Беларусь сабраліся дзеячы фізічнай культуры і спорту Садружнасці Незалежных Дзяржаў. Праўда, не ў славуты ўжо Віцебск, а ўсяго толькі ў Раўбічах, затое, як і ў непасрэдных шчы — за захаванымі дэпартаментамі. Звыш сутак — так, менавіта дзень і ноч праймаў міністры і старшыні дзяржаўных камітэтаў па фізічнай культуры і спорту. І вось уночы стала вядома: дамоўнасць ёсць! Прыняты два дакументы, вядомыя сутнасць якіх — як мае быць падрыхтаваць і належным чынам выступіць на глабальных спаборніцтвах — Алімпійскіх гульнях у Альбервіле і Барселоне. А да першай жа з гэтых алімпіяд — менш месяца.

Больш падрабязна аб выніках сустрэчы кіраўнікоў фізікультурна-спартыўных ведамстваў рэспублік — у спецыяльнай Садружнасці Незалежных Дзяржаў — у наступным нумары «Звязды».

### ПІШЫЦЕ ПІСЬМЫ ДРОБНЫМ ПОЧТЫРКАМ

Не паспела яшчэ друкарская фарба асыхнуць на канвертах з 7-капеечнай маркай, як паштовае ведамства заклікала ўсіх нас яшчэ больш патрэсці свае кашалькі. Яно паведаміла, што з 3-га студзеня лавішчы (ці, як з'едліва-тактоўна лічуць паштавікі, «зменены») тарыфы на «некаторыя» паслугі сувязі.

Паслаць звычайную паштоўку, у тым ліку і вішавальную, цяпер каштуе 10 капеек. На звычайным простым пісьме (вагой да 20 грамаў) павінна быць марка (або некалькі) коштам 15 капеек. Заказное пісьмо (да 20 грамаў) трэба паслаць — плаці 1 рубель 15 капеек.

Яшчэ больш імкліва ўзраслі цэны на міжнародную перапіску. На просте міжнароднае пісьмо цяпер трэба плаціць марак на 1 рубель 50 капеек, на «авія» — 2 рублі 50 капеек.

Так што хочаш — не хочаш, а будзеш пісаць пісьмы дробным почтыркам. Вось толькі не зразумела, а ці робіць хоць што-небудзь паштовае ведамства, каб нашы пісьмы прыходзілі да адрасата своечасова і не губляліся ў дарозе?

Мы добра памятаем, што з'яўляецца «сестрой таланту». Але тым, хто лічыць, што зусім таленавіты, прывідаецца пасля знаёмства з новым тарыфам, абнароўваным рэспубліканскай міжнароднай тэлефоннай станцыяй, тарыфам на вышэйшых людзей, якіх выкажыць свае думкі. Міркуйце самі: адна хвіліна размовы Мінска, напрыклад, з Кіевам, Стоўбцамі або Барысавым ці іншым пунктам не дасягае за 100 кіламетраў, каштуе 20 капеек. Пагаварыць хвілінку з Віцебскам, Брэстам, Гомелем, Магілёвам, Гродна і іншымі пунктамі, якія ляжаць на адлегласці ад 101 да 600 кіламетраў, абыходзіцца ў 40 капеек. Ад 601 да 1 200 кіламетраў — у 60 капеек. І г. д., і г. д. Гэта азначае адно: чым далей званіць — тым больш плаціць.

Але, чкайце, чкайце! Да суседняга Віцебска і 200 кіламетраў не набярэцца, а хвіліна размовы каштуе 3 рублі! Гэта ж, як у любы іншы пункт Літвы, Латвіі і Эстоніі. Нічога не скажаш — замежжа ўсё-такі Пазвініць жа ў бліжэйшую краіну Еўропы далёка не кожны адважыцца. Польшча, Венгрыя, Румынія, Балгарыя, Германія, Чэхаславакія — цыпер «каштуе» 12 рублёў за хвілінку.

Усе гэтыя лічбы, што тут прыведзены, датычаць толькі прыватнай перапіскі і прыватных тэлефонных размоў «насялініцтва», як называюць гэтую катэгорыю кліентаў сувязі. Для прафесіяналістаў жа і арганізацый гэты тарыф яшчэ вышэйшы — у сярэднім у 2—2,5 раз.

Мы не прывялі тут ніводнага радка з новых тарыфаў тэлеграфнай і фотатэлеграфнай сувязі. Але чытачы, вядома ж, задададзілі да гэта, што і тут іх чакае чарговы навагодні «сюрпрыз». Толькі ці сюрпрыз гэта?

### Святая ў магазіне

ГРОДНА (Б. Пракопчык). У магазіне «Алесь» абласнога цэнтры сабраўся святая. Першы пакупнік з'явіўся нарэшце ў мужчынскага паліто кітайскай вытворчасці коштам 11,770 рублёў. Тымчасам чкаў гэты выбар свайго гаспадары і, як бачым, дакажэцца. Праўда, да паліто за 10,400 рублёў людзі пакуш, што толькі прыгледзіцца. Як, дарэчы, і да іншых тавараў замежнай вытворчасці — жаночых ботаў за 2,820 рублёў, чаравікаў за 2,780 і 3,150, кросавак за 2,680, шорты за 9,750 рублёў, джэмпер, які зусім не радуе вока прыгажосцю, — 1,800.

Што датычыць ачыненых тавараў, дык у Гродна ўжо можна на свабодна набывць электрыфікацыю «Віхар» мінскай вытворчасці за 1,870 рублёў. З усіх астатніх панарэжышаму напружана. Праўда, у аб'ектыва магазіна прапануюць сандвічы. Тавару з'явіўся асарціменту няма зусім. Але нам да падобных парадоксаў не прымацаваць.

### Цуда-корм

БРЭСКІ РАЕН (Ю. Фёдарав). Радкую пакулі ў нас сельгаскультуру — амант — з гэтага года будзе вырошчваць Прыбужжа. Тут, у Брэсцкай раёна, тэхналогія не вырошчвання на кармавыя мэты адправаляў ў калгасе «Памяць Ільіча». У невялікай колькасці гаспадарка гатова палаяцца і насеннем. Вырошчана амант вырашчана таксама земляробы калгаса-кааператыва «Сцяг», іншыя гаспадаркі. Для даведкі: амант не мае роўных сродкаў кармальных культур у ўтрыманню бялку.

### У школы — юбілей

РАГАЧОУ (У. Пернікаў). Грамадскае раёна адзначала двухсотгоддзе Азгарскай школы, якая з'яўляецца адной са старэйшых у рэспубліцы. У свой час тут вучыліся хлопчыкі і дзяўчынкі з усіх павятоваў Паўночна-Заходняга краю (так тады называлася Беларусь). Сёння школа налічвае 130 вучняў, якіх маюць добрую матэрыяльную асяродковую базу, ёсць этнаграфічны музей, заалягічны куток. Зараз класны настаўнік і вучыць працу над тым, каб ажыццявіць музей вайсковай славы, спартыўна-трэнерскага залу і школы кааператыву па вытворчасці тавараў народнага спажывання.

### КАНЕЦ ДРУЖБЫ

У сараду днём у Мінску быў ускрыты магазін «Саюздрук» па вуліцы Чкавава, і, уявіў тавар быў сінхронізацыя на фанерную перагародку. Хто ж аказаўся «ўзломнікам»? Юрыст (!) літаратурна-выдавецкага асяродка «Эрыдан» з групай памочнікаў, а сведкамі заходзіць былі капітан міліцыі Кастрычніцкага РАУС і работнік ЖРЭУ.

Зрэшты, супрацоўнікі «Эрыдана» былі скарэй, пакуль былі патрэбны азіны аднаму: першы атрымаў неабліжана грошы за адукацыю, выдаленыя Міністэрствам культуры і спарту ў субарэнду ад дэпартаменту супрацоўніцтва з агенствам, а яно ў сваю чаргу мела памочнікаў і ўмоў для разгортвання свайго дзейнасці. Але як толькі завала прыватнага, сямейнага скончылася.

Хто возьме верх у гэтай гісторыі? — невядома, але па ўсім відаць, што гэта толькі першае прыкрасце барацьбы за месца пад сонцам пры ўступленні ў рынак.

Я. ЧАПЛА.

### ЗАКОН АБ АМНІСТЫІ

Сёння «Звязда» змяшчае Закон Рэспублікі Беларусь «Аб амністыі некаторых катэгорыяў асуджаных». Бясспрэчна, гэты акт выклікае неадназначную рэакцыю сярод насельніцтва.

Больш падрабязна тлумачэнне пра новы Закон і парадок яго прымянення будзе змяшчаць у адным з бліжэйшых нумароў газеты.

МЫ МЯРКУЕМ ТАК. А ВЫ?

## Не перасварыцца б пры дзяльбе арміі

Напярэдадні Каляд усе воінскія часці Беларускай арміі атрымалі з Масквы шыфразам, падпісаную маршалам авіяцыі Шапаўнікам, у якой камандаванню прадлісваецца ў тэрмін з 10 па 12 студзеня прывесці асабовыя саставы да прысягі на вернасць... Расіі. Калі б учора беларускія дэпутаты не прыслухаліся да настойлівай просьбы С. Шушкіна і не ўключылі ў спісны парадку выкасоўвання пачынае ў павестку дня сесі, то зусім магчыма, што праз лічаны дні Беларусі атрымала б ад староўдзіна брата-калядыш павестку — 150-тысячную групоўку расійскай арміі, раскватэраваную ў беларускіх гарадах і мястэчках, якая забяспечыла б беларускім хлебам і мясам, спажывае іх працы беларускага рабочага і селяніна і разам з тым адстойвае ітаргас суседняй дзяржавы.

Сённяшні дзень беларускі парламент пачынае з абмеркавання менавіта гэтай праблемы. Верагодна, за ўсё, пераважна большасць дэпутатаў прагаласуе за тое, каб неадкладна перападпарадкаваць усе вайсковыя залучэнні на тэрыторыі Беларусі ўраду рэспублікі, прывесці асабовыя саставы да прысягі на вернасць Беларусі, наміналізаваць вайсковую матэрыялістыку. Карэйскі кажучы, мы крок у крок ступаем сядамі Украіны. Спешацца вышывае сітуацыя: інагды іх ужо кіраўніцтва Беларусі пасія ультыматыву.

## «ГАДЫ ПРАЗ ДВА БУДЗЕМ МЕЦЬ УЛАСНАЕ ВОЙСКА»

На пытанні карэспандэнта «Звязды» адказвае міністр па справах абароны Рэспублікі Беларусь генерал-лейтэнант Пётр ЧАВУС

— У апошні дні мінулага года стала вядома, што Беларусь услед за іншымі рэспублікамі колішняга Саюза выказалася за тое, каб мець уласнае ўзброенае Сілы. Але ў адказ на гэтае пытанне пераходзіць перыяд і як доўга, на нашу думку, ён можа цягнуцца?

— У адказ на гэтае пытанне мы хочам стварыць сваю армію, не разрываючы тым самым, што цяпер існуе. Дакладней, мы будзем асабліва іх паступова, па меры таго, як пачынаюць усе сістэмы забяспечвання, абслугоўвання, паставак і г. д. Аднаму маюм адказам усе гэта зараз было б вельмі бялічка і для эканомікі, і для арміі.

Як толькі надыйдзе момант, калі мы самостайна зможам вырашаць абаронныя пытанні, — усе войскі на нашай тэрыторыі, якія мы за гэты пераходны перыяд мадэрнізуем, рэарганізуюм, прывядзем у адпаведнасць з нашымі патрабаваннямі і па якасці і колькасці, — усе яны прыядуць у падпарадкаванне Беларусі. Гаворка, вядома, не ідзе пра стратэгічныя ядзерныя ўзбраенні, якія, згодна з пагадненнямі, пераходзяць да адзінае камандавання да таго часу, пакуль не будуць выведзены з тэрыторыі рэспублікі або зішчакны.

Архивіроўваючы працягласць гэтага пераходнага перыяду — да двух гадоў.

нага адказу Расіі не такі ж ультыматывны выклік Украіны проста не існуе.

І хоць генерал-палкоўнік Дубінін учора на сесіі пераходзіў дэпутатаў, што тэрміны прывядзення вайскоўцаў да расійскай прысягі перанесены, што іскі за Украінай Беларусі явярты і што, увогуле, падпарадкоўваць сабе ўсе войскі БВА рэспубліка не мае права да таго, пакуль праблема не будзе абмеркавана з Расіяй і ўласнасць падзелена па справядлівасці, аргументы гэтыя наўрад ці маглі быць пачуты. Спадзяюцца на «справядліваю дзяльбу» і палітыкаў Беларусі пасля такога несправядлівага кроку было б на меншай меры недальнабачным. Дэпутаты не маюць права пачаць Беларусь заложніцай аўтару маскоўскіх шыфразатэлегам.

Як далей будзе развіццё падзеі пасля раздзелу Савецкай Арміі? На нашу думку, спадзяюцца на ідэальныя адносіны паміж толькі што створаным Міністэрствам па справах абароны РБ і падпарадкаваным Маскве штабам БВА, — не выпадае. Днямі генерал-палкоўнік Бестэнка не дазваляў змяшчаць на старонках арганізаваных газет «Во славу Родины» тэксты прысягі на вернасць Рэспубліцы Беларусь і СНД, тым самым не дапускаў прапагандаваць, каго ён лічыў гаспадаром і што азначаюць для яго просьбы і рэкамендацыі рэспубліканскіх улад.

Наўрад ці можна раздзяліць аптымізм міністра П. Чавуса, што разлічвае будаваць нацыянальны ўзброены Сілы, абнавіраючыся на генералітэ БВА, які, як паказвае практыка, настроены па-прамаскоўску.

Не будзе гадкай і дзяльба ўзброеных Сіла на стратэгічны і звычайны. Стала вядома, што Масква гатова прылічыць да стратэгічных нават паветрана-дэсантных войскі, абы пакінуць іх пад адзінай камандаваннем.

З усіх верагодна, што ў пераходны перыяд цэнтральнае камандаванне будзе імянуцца вывесці за межы непасрэдных рэспублікі як мага больш матэрыяльных каштоўнасцей — уаўраў, абсталяванне, тэхніку. Не выключана, што працэс гэты будзе ўжо. Ці хопіць рэспубліканскім уладам разважлівацца і далейнабачнасці папярэдзіць гэтыя лёгка прагназуючыя вынікі?

СНД, дзеяць нарадзіўшыся, сутыкнулася з новымі праблемамі, якія робяць праблематычным само існаванне новай супольнасці. Азінай сямі, на якую многія спадзяваліся, не атрымалася, — гэта сёння зразумела, бадай, усім. Не перасварыцца б пры раздзеле, пры дзяльбе сумесна нажытай маёмасці.

Валодзім ЖДАНКО, палітычны аглядальнік.

агавораны ўсе гэтыя моманты. Апаўраджаць падзеі не буду.

— Калі нашы хлопцы будуць прымаць прысягу на вернасць Беларусі?

— На сустрэчы ў Мінску мы дамовіліся, што на пераходны перыяд будзе існаваць адзіная прысяга для вайскоўцаў СНД. А ў далейшым, зразумела, будзем прымаць уласную прысягу. Кутчэй за ўсё прызыўнікі будуць рабіць гэта адразу пры прызыве, у воінскіх камісарыятах.

— Ці пачае ўдзячнасць Беларусь сярод афіцэрскага саставу служачы сёння ў рэспубліцы?

— Сярод афіцэраў арганізаваных вайскоўцаў, якіх прызываў у Беларусь, каля 20 працэнтаў. Расія больш за 50 працэнтаў, украінцаў — крыху больш, чым беларусаў. Зразумела, паступова працягваць выхадзіць у Беларусь сярод афіцэрскага корпуса будзе павялічвацца. Асабліва за кошт тых, хто служыць цяпер у «гарачых кропках».

— Вашы адносіны з Беларусі згуртаваннем вайскоўцаў?

— Мы кантактуем. Я сустракаўся з кіраўнікмі гэтай грамадскай арганізацыі і тут, у Мінску, і ў Маскве. Па асобных пытаннях нашы погляды супадаюць. Прыняццёвым рознагалоссваў няма. Хоцашча спадзявацца, што згуртаванне будзе дапамагаць нам стварыць нацыянальны ўзброены Сілы незалежнай Беларусі.

Гутарыў Валодзім ЖДАНКО.

### ВАША ЗДАРОУЕ

## Сцеражыцеся грыпа!

Якое ў нас у краіне самае распаўсюджанае і масавае хвароба, здагадаецеся? Вядома, самае звычайнае. Ужо кожны абуральны і спрадзяўляе папроку сказаў у адрас гэтага павальнага захварання, а колькасць яго прыхільнікаў не змяншаецца. Імі паглынаюцца мільярдныя лекавыя адзінак і далёка не заўсёды гэта ідзе на карысць. Сёння паглынаюцца няма чаго — у аптэках пуста. Але не кідаць жа дзесяці гэтага хваробы! Пропануем некалькі парад, якія дапамогуць прадоўжыць самалячэнне на ўмовах татагнага дэфіцыту. Карысныя эфекты гарантуем.

У халодны час года нас часта наведвае прастуда. Грызды, кох і не пажадава, шчы зліз госьці — грып. З фатальнай непераможнасцю практычна штогод прыходзіць ён у нашы дамы. Іншы раз раней, іншы раз пазней. Як відаць, сёлетні год не стане выключэннем. Чарговая ўспышка грыпу ўжо закрунула Магілёў і Гомель.

Вядома, што захвараным часьцей за ўсё падпараджаюцца тыя, хто іх баіцца. Таму першая запаведзь для жадаючых заабыцца пра хваробы гаворыць: гарыце сапраўдным жада-нем быць здаровым, вясёлым і жыццерадасным. Усімхайцеся і верце ў сябе. Неадарма ў Святым Пісанні сказана: «Вера вы-  
Сённяшні выпуск падрыхтавала Зоя ЯНКОВІЧ.

### Вітаміннае меню

Калі мы прамерна раздзяляем, знішчэнне, няпачатлівасць, губленне ў вае ці, наадварот, не можае сцінуць некалькіх ліній кілаграмаў, якіх нас непаклоў, што сталі радзімі валасі і колер твару ў нас дрэнны, відаль, вашаму арганізму не халае вітамінаў і мікраэлементў. Часцей за ўсё гэта вынік аднастайнага харчавання. Патрэбнасць у вітамінах і мікраэлементх змяншаецца з узростам, у выніку перанесеных захворванняў.

Паспрабуйце склаціць аптымальны варыянт меню з дапамогай нашых рэкамендацый.

Вітамін А. Карысны для скуры, вачэй, сальдзейнае трыва-ласці касцей. Пры недахопе вітаміна А скура становіцца су-хой, лускаватай.

Гэты вітамін утрымліваецца ў салоне, брусьяўскай капустае, шпінаце, моркве, памідорах, у печані, масле, тлустых сырах, жаўтках яек.

Вітамін Д. Садзейнічае ўмацаванню касцей і зрошчванню пе-раламоў. Палінае засваенне кальцыю і фосфару. У выпадку яго недахопу ў дзяцей развіваецца рахіт. У дарослых — кры-шашча зубы, часта пераламы.

Утрымліваецца ў рыбінным тлушчы, у печані, рыбе, у жаўтках яек, а вясной — у сонечных промнях.

Вітамін С (аскарбінавая кіслата). Неабходны для ўмацаван-ня касцявой сістэмы, для правільнага ўтварэння злучальных тканак, стымулюе рост зубоў. Удзяляе ў стварэнні чырвоных крывяных цэлуцаў, а таксама ў засваенні арганізмам жалеза. Пры недахопе вітаміна С магчымы частыя крываціліцы, крыва-вацкі, ісуццона зубы, крываотачы дзясны, марудна зажыва-юць раны і пекломы. Але ў нас змяшчаюцца выбухаў, а таксама пры сардэчнай недастатковасці арганізм канчаткова вычэрпівае запасы гэтага вітаміна.

Утрымліваецца ў цытрусовых, трускаўках, чорных парч-ках, шпіроўку, стручковым перш, зеляніне пяршукі, у са-лаце і крэн.

Вітамін В<sub>1</sub>. Садзейнічае правільнаму абмену вугляродаў. Пры яго недахопе пагаражана апетат; узнікаюць расстрасны нервовы сістэмы, сардэчная недастатковасць і адкі.

Утрымліваецца ў пшэных дражджах, хлебабулачных вырабах, вугроўці, ў гароху, фасолі, соі.

Вітамін В<sub>2</sub>. Дапамагае змяшчаць са злывасным малакро-ўнем. Недахоў вітаміна прыводзіць да анеміі, сардэчнай пры-ступай, пяршукі нервовай сістэмы.

Утрымліваецца ў печані, ныхках, ялавічыне, яыхах, сыры.

### Парады на ўсялякі выпадак

НЕ ВЫЛІВАЙЦЕ ВАДУ, у якой варылася бульба «у лупінах», — ён добра адчыняе нечэстлівыя пусы.

ПАКЛАДЗІЦЕ У НАСТРОЮ ЦІ ЧАЯНІК лупіны і па-куль, які потым здымае драўлянай палачкай.

ВЯРНУЦЬ ПЕРШАПАЧАТКОВЫ ВІДЛІГ СВІТЛУ, таго часу, можа, прымішы яго ў падаратнай ваде, у якой на некалькі гадзін была замочана фасоль. Затым світл злігні адчыніць і сушыць, рас-кажуць на рушніку.

ПРАБІРАЙЦЕ ЛУПІНУ АД ВІЛКАЎ І ГРУШ У на-стружкі чыніках, паціскаючы знутры, і ным зноў набудуць страчаным колер, пазбавішся ад каліпу.

КАЛІ ПРЫВІСЦЬ ВІЛКАЎ НЕ ПАЛІНІЦЬ, калі іх мыць у халоднай падосянай ваде.

МАХОВЫЯ РУШНІКІ СТАНУЦЬ МЯКШЫМІ І ПУ-шыстымі, калі іх мыць і кіпіць у салянай ваде іх пасля звычайнага мыцця патрыцца нядога ў падосянай ваде і не прасваць.

МОЦНЫМ ЧАЕМ МОЖНА ПАФАРБАВАЦЬ светлыя капразавыя панчохі ў роўны залаты колер.

САДАВОДЫ МОГУЦЬ ЗАХОУВАЦЬ У ХАЛАДЗІЛНІ-ку НАСЕННЕ, ЦЫБУЛІНЫ КВЕТКА. Шведскі садаво-Anna Мария Арнер, напрыклад, прапалава па-правае ў сваё мена вараўняннн тэрміну годнасці насен-ня да 20 гадоў а дапамога бытавога маральна-Старанна прасушанае насенне трэба шычыльна ўпака-ваць у паветранепрацаўнаую фольгу, склаціць гэтыя маленюкія скартункі ў пластыкавую склянку і за-ма-розіць пры тэмпературы — 18°.

АКВАРЫЮМІ, ЯКІМ МНОГА КЛОПАТАУ ПРЫ-носіць рэгулярнае забыванне для сваіх ка-МАТЫЛЯ, ТРУБАЧ-ных, МОГУЦЬ НАЗАПАЦЬ ЯГО У ХАЛАДЗІЛНІКУ АДРАЗУ НА НЕКАЛЬКІ МЕСЯЦА. Завядаць асобную ваннаку з чынікам для лёду. У коніку чыніку па-кладзіце разавую порцыю жыгата корму, напры-вак зважачу політыялам і замарозце. Па меры па-бываў даставаць па аднаму нубіку і адтаўляць.

### Вітаміннае меню

Калі мы прамерна раздзяляем, знішчэнне, няпачатлівасць, губленне ў вае ці, наадварот, не можае сцінуць некалькіх ліній кілаграмаў, якіх нас непаклоў, што сталі радзімі валасі і колер твару ў нас дрэнны, відаль, вашаму арганізму не халае вітамінаў і мікраэлементў. Часцей за ўсё гэта вынік аднастайнага харчавання. Патрэбнасць у вітамінах і мікраэлементх змяншаецца з узростам, у выніку перанесеных захворванняў.

Паспрабуйце склаціць аптымальны варыянт меню з дапамогай нашых рэкамендацый.

Вітамін А. Карысны для скуры, вачэй, сальдзейнае трыва-ласці касцей. Пры недахопе вітаміна А скура становіцца су-хой, лускаватай.

Гэты вітамін утрымліваецца ў салоне, брусьяўскай капустае, шпінаце, моркве, памідорах, у печані, масле, тлустых сырах, жаўтках яек.

Вітамін Д. Садзейнічае ўмацаванню касцей і зрошчванню пе-раламоў. Палінае засваенне кальцыю і фосфару. У выпадку яго недахопу ў дзяцей развіваецца рахіт. У дарослых — кры-шашча зубы, часта пераламы.

Утрымліваецца ў рыбінным тлушчы, у печані, рыбе, у жаўтках яек, а вясной — у сонечных промнях.

Вітамін С (аскарбінавая кіслата). Неабходны для ўмацаван-ня касцявой сістэмы, для правільнага ўтварэння злучальных тканак, стымулюе рост зубоў. Удзяляе ў стварэнні чырвоных крывяных цэлуцаў, а таксама ў засваенні арганізмам жалеза. Пры недахопе вітаміна С магчымы частыя крываціліцы, крыва-вацкі, ісуццона зубы, крываотачы дзясны, марудна зажыва-юць раны і пекломы. Але ў нас змяшчаюцца выбухаў, а таксама пры сардэчнай недастатковасці арганізм канчаткова вычэрпівае запасы гэтага вітаміна.

Утрымліваецца ў цытрусовых, трускаўках, чорных парч-ках, шпіроўку, стручковым перш, зеляніне пяршукі, у са-лаце і крэн.

Вітамін В<sub>1</sub>. Садзейнічае правільнаму абмену вугляродаў. Пры яго недахопе пагаражана апетат; узнікаюць расстрасны нервовы сістэмы, сардэчная недастатковасць і адкі.

Утрымліваецца ў пшэных дражджах, хлебабулачных вырабах, вугроўці, ў гароху, фасолі, соі.

Вітамін В<sub>2</sub>. Дапамагае змяшчаць са злывасным малакро-ўнем. Недахоў вітаміна прыводзіць да анеміі, сардэчнай пры-ступай, пяршукі нервовай сістэмы.

Утрымліваецца ў печані, ныхках, ялавічыне, яыхах, сыры.











